

Я и мои чувства

Многие из нас задаются вопросом, почему при одинаковом образовании одни прозябают на незначительных постах, а другие весело взбираются по служебной лестнице. Почему есть полные бездари, зарабатывающие сумасшедшие деньги, и умницы, еле сводящие концы с концами. Современные психологи утверждают, что дело в том, что именно эмоции ответственны за принятие решений. В своих решениях человек исходит из своих ощущений, он руководствуется эмоциями, даже когда убежден в обратном.

Эмоциональный интеллект определяется как способность человека понимать собственные эмоции, умение управлять ими, а также на основе этого понимать эмоции окружающих и регулировать отношения с ними. Коэффициент эмоционального интеллекта становится новым ключом к успеху в современном мире, влияющим на наш личностный рост и психологический комфорт как в профессиональной, так и в семейной сфере.

Проверьте свой коэффициент эмоциональности (отметьте А или Б):

1. Вы забыли поздравить своего друга с днем рождения.
А. Я вообще никогда не помню дни рождения.
Б. Я был(а) занят(а) другими вещами.
2. В библиотеке с вас требуют деньги за книгу, которую вы не вернули.
А. Когда я увлечен(а) чтением книги, я забываю, что её нужно вернуть.
Б. Я был(а) настолько поглощен(а) подготовкой к экзаменам, что забыл(а) вернуть книгу вовремя.
3. Вы теряете терпение, общаясь с одной вашей подругой (вашим другом).
А. Он(а) всегда жалуется на жизнь.
Б. Он(а) агрессивно настроен(а).
4. Вы чувствуете себя обессиленным (обессиленной).
А. У меня никогда не получается выделить время на отдых.
Б. Эта неделя выдалась особенно напряженной.
5. Одна подруга (один друг) говорит вам что-то обидное для вас.
А. Он(а) всегда говорит не подумав.

Б. Он(а) был(а) в плохом настроении, потому и набросился (набросилась) на меня.

6. Вы падаете на лыжне.

А. Кататься на лыжах вообще трудно.

Б. Просто лыжня была скользкая.

Итак, чем больше вы набрали А, тем ниже у вас коэффициент эмоционального интеллекта и, следовательно, тем меньше шансов преуспеть. И, наоборот, чем больше Б, тем выше коэффициент. Не паникуйте, если у вас слишком много А. Дело в том, что эмоциональный интеллект – сложное образование и складывается из массы разных качеств, часто не очень приметных, таких, как самосознание, эмпатия (способность поставить себя на место другого человека, ощутить, что он чувствует), терпение, такт. Он – оценка тенденций, перспектив развития и является гибкой, постоянно изменяющейся величиной. И если ваш коэффициент эмоционального интеллекта слишком низкий, вы можете сесть на особую «диету», связанную с соблюдением следующих **рекомендаций**.

1. **Развивайте самоконтроль.** И помните, что умение управлять своими эмоциями не исключает умения дать им полную волю. Нужно только знать, с кем, как, когда и с какой целью.

2. **Научитесь прислушиваться к своим чувствам.** Важно правильно определить свои реальные эмоции и установить их связь с собственными желаниями. Весьма полезно обратиться и к своим снам. По ним безошибочно можно определить свое отношение к человеку или событиям.

3. **Научитесь «читать» чувства других.** Развивайте умение определять состояние человека по невербальным признакам (жестам, мимике, позе). Очень полезно просматривать телепередачи с выключенным звуком – так вы научитесь определять душевные состояния буквально по малейшим оттенкам взгляда и со временем чувства окружающих вас людей перестанут быть для вас загадкой.